

پوکی استخوان و ۶ باور غلط رایج

پوکی استخوان هم اکنون ده ها میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر خود قرار داده است
بخصوص افراد بالای ۵۰ سال

این بیماری نیز از برخی باورهای غلط و رایج در امان نمانده است. در اینجا ۶ باور نادرست درباره پوکی استخوان معرفی می شوند:

پوکی استخوان فرایند طبیعی پیری است: اگرچه پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن به احتمال زیاد زمانی که مسن تر هستید، رخ می دهد، اما این بیماری فرایند اجتناب ناپذیر پیری نیست. دریافت کلسیم کافی، ویتامین دی و ورزش مناسب از بروز این بیماری حتی در سنین پایین پیشگیری می کند.

فقط زنان به پوکی استخوان مبتلا می شوند: می توان در واکنش به این ادعا هم بله و هم خیر گفت. زنان بیشتر از مردان مبتلا به پوکی استخوان می شوند اما مردان هم بی تاثیر از این بیماری نیستند. از هر ۵ مرد آمریکایی یک نفر در سنین بالای ۵۰ سال به این بیماری مبتلا است.

اگر هنوز پیر نشده اید، نگران پوکی استخوان نباشید: حدود ۹۰ درصد استخوانی افراد در دختران تا ۱۸ سالگی و در پسران تا ۲۰ سالگی تشکیل می شود. در واقع تراکم استخوان در مابقی عمر بستگی به نحوه تشکیل توده استخوانی در این سنین دارد و خیلی از افراد از جوانی مستعد ابتلا به این بیماری هستند. توسعه عادات درست تغذیه ای احتمال بروز پوکی استخوان در سنین بعدی را کاهش می دهد.

شکستگی استخوان تنها عارضه جدی پوکی استخوان است: پوکی استخوان یک بیماری جدی و گاهی کشنده است و می تواند منجر به شکستگی استخوان لکن شود. حتی ۲۵ درصد مردم در شش ماه اول پس از شکستگی مفصل ران جان خود را از دست می دهند. علاوه بر این جراحی مفصل هیپ می تواند منجر به مشکلاتی مانند عوارض بیهوشی، ذات الریه، حملات قلبی و یا عفونت شود. مطالعات نشان می دهد که خطر مرگ ناشی از شکستگی استخوان در زنان بالای ۵۰ سال به اندازه سرطان سینه است.

تنها با سقوط استخوان ها می شکنند: اکثر مردم این تصور را دارند در حالی که گاهی اوقات استخوان های ضعیف به راحتی می شکنند حتی با راه رفتن ساده.

ضعیف شدن استخوان ها قابل حس است: متأسفانه اینطور نیست و خیلی اوقات تا زمانی که استخوان نشکسته، نمی توان فهمید که دچار ضعف استخوان شده اید یا نه. پوکی استخوان در واقع یک بیماری خاموش است و تنها با تراکم استخوان می توان پی به وضعیت آنها برد.

فراموش نکنیم که پوکی استخوان به طور قابل توجهی کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار دهد و یا حتی منجر به مرگ شود. مراقبت های پیشگیرانه و درمان مناسب و به موقع می تواند به کاهش عوارض این بیماری کمک کند.